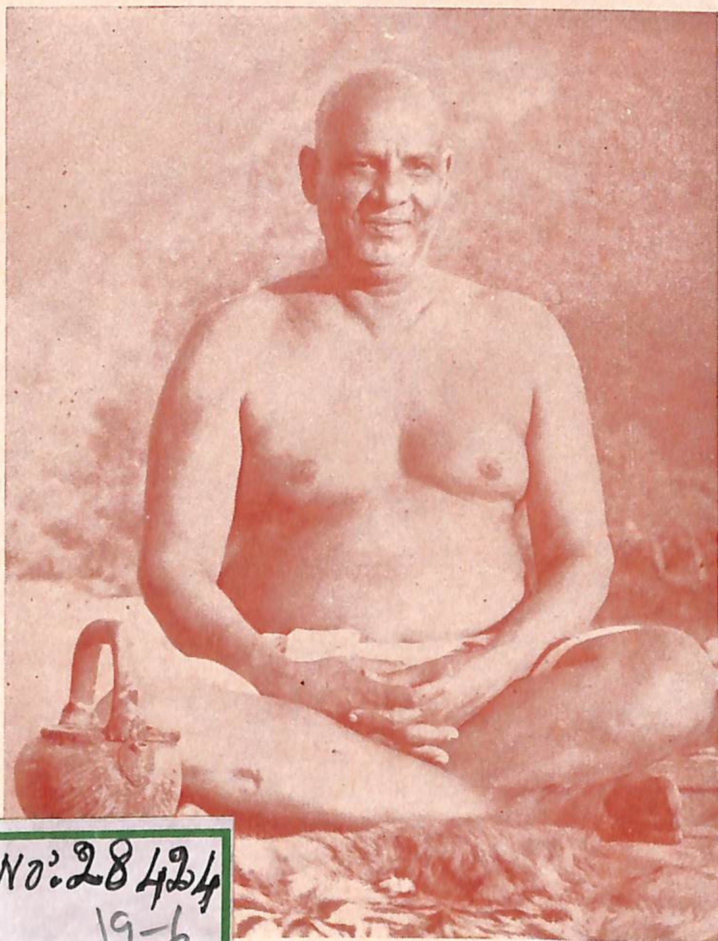
சிவானந்த கீதை



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா



சிவானந்த கீதை

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

ஸ்ரீ சிவானந்த விஜயலக்ஷ்மி





வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை,

இராசிபுரம் :: சேலம் மாவட்டம்.

விலை] 1992 [Rs 3=00

Translated in Tamil from
"SIVANANDA GITA"



அமரர்

P. M. குப்பம்மாள்

ஞாபகார்த்தமாக

அவரது கணவர்

திரு R. மாணிக்கம் செட்டியார்

ஆந்திரா காட்டன் கம்பெனி,
சேலம் - 7.

அவர்கள் அன்பளிப்பு

Printed at The Literary Press, Salem – 636 001.

19-6

முன்னுரை

இஃது ஓர் நூதனமான சுய சரிதை. பல தரப்பட்ட சுய சரிதைகள், பல பல துறைகளைச் சார்ந்த பலரால் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. சிலர் தமது முதிய பருவத்தில் காலம் கிடைத்தபோது தமது சுய சரிதையை எழுதினர். வேறு சிலர் தனித்து வாழ்ந்த காலத்தே தம்மைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்த்து, அதன் பலனாக சுய சரிதைகளை வெளியிட்டனர். மறு நாள் விழித்தெழுவோமோ என்ற சந்தேகம் செறிந்த தனி வாழ்க்கையில், பல பெரியார் தமது மனத்தோடு பேசியதால், தோன்றிய எண்ணங்களை ஒன்று சேர்த்து சுய சரிதைகளை வெளியிட்டனர். ஆனால் தற்சமயம் உங்கள் கையிலிருக்கும் இப்புத்தகம் தனிப் பெருமை வாய்ந்ததோர் சுய சரிதை. ஏனைய சுய சரிதைகளில் காண முடியாத அழகு இதில் மிளிருகிறது. கடிதவாயிலாகக் கருத்தினை விளக்கிடும் காவியம் இது. பதினெண் கடிதமே கொண்டதாக இருப்பினும் பரமனைக் கண்டு பரமானந்தமடைந்துள்ள பரம புருஷரின் ஜீவிய சுய சரிதையையும், குண நலன்களையும், கொள்கைகளையும், செய்கைகளையும், தத்துவங்களையும் இச் சிறு நூல் தத்ரூபமாக விளக்குகிறது. இச் சிறு நூல் வாயிலாக ஸ்ரீ குருதேவரைப் பற்றி நாம் எவற்றை அறியவேணுமென்று அவாவுறுகிறோமோ அவையனைத்தும் விளங்குகின்றன. வெகு காலம் போற்றப்பட்டு வந்த பொருள் போல இப் புத்தகத்தினால் அறியப்படும் விஷயங்கள் படிக்கும் பக்தர்கள் நெஞ்சில் ஆழமாகப் பதிகின்றன.

இந்நூல் ஒரே மணி அவகாசத்திற்குள் எழுதப் பட்டது. நம்பமுடியாதுதான் — ஒரு சுய சரிதையை ஒரே மணி நேரத்திற்குள் எழுதி முடிப்பது சாத்தியமா? ஸ்ரீ குருதேவருக்கு ஒரு நாள் காலை 4 மணிக்கு இவ் எண்ணம் உதித்தது. அதன் பலனாக அறுபது நிமிஷங்களுக்குள், அபூர்வமான இந்நூல் உருப்பெற்றது. இங்கு காணப்படும் சில கடிதங்கள் ஆசிரியரின் பெருமையை விளக்குபவையாக இருக்கின்றன அன்றோ! ஆம் எனலாம். இல்லை எனவும் இயம்பலாம். உண்மையில் இம்மதிப்பிட வொண்ணுச் சிறு நூல் ஒரு சுய சரிதையே அல்ல. இது என்ன ஆச்சரியம்! என நீங்கள் வினவலாம். இஃது ஆசிரியரைப் பற்றி நமக்குப் பூரணமாக விளக்குகிறது. ஆனால் இவ் ஆசிரியர் தம்மைப் பற்றி இதில் கூறவில்லை. இது என்ன புரியாத புதிர். ஆம் இது புதிர் தான்! இக்கடிதங்கள் ஓர் உயர்ந்த இலக்ஷியத்தின் உன்னதப் பிரதிநிதியை உள்ளபடி உரைக்கின்றன. உபநிஷத்துக்கள் கோஷித்த உத்தமப் பொருள்படி, நம் முன்னோர்கள் நாட்டிய நல்வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டிப் புலப்படுத்து கிறார் ஸ்ரீ சிவானந்தர். இப்பெருமான் ஆத்ம ஞானப் பூரணத்வம் பெற்ற வரலாற்றை இப் புத்தகம் விளக்குகிறது. பரமனை அடையும் பாதையை இஃது பகருகின்றது. கர்மம், பக்தி, யோகம், ஞானம் என்பவை எத்தகையவை என்பதை உணர்த்துகிறது. ஏக வஸ்துவாயிருக் கின்ற பரப்ரம்மன் பல்வேறு உருவங்களுடன் உலகில் வெளித்தோன்றுவதையும் தெய்வீக சக்தி

மனிதன் மூலம் வேலை செய்வதையும் இச் சிவானந்த கீதை விளக்குகிறது. இஃது நமது பண்டைய ஆத்மீகத்துறையின் இயல்பையும், ஒரு மனிதன் சன்மார்க்கத் துறையில் பூரணத்வம் பெற்ற பெருமையையும் விளக்கும் ஓர் புராணமாகும்.

கண்ணன் கீதையில் தன்னைப் பற்றியும் ஆன்மீக விதிகளைப் பற்றியும் அடிக்கடி, ''நான் இத்தன்மை உடையவன்; என்னிடத்தே இவ்வுலகமனைத்தும் அடங்கியுள்ளது; சில காரணம் பற்றி நான் இவ்வுலகிற்கு வந்தேன்; நான் சொன்னபடி வாழ்பவன் நிரந்தரத்வம் பெறுவான்'', என்று தற்புகழ்ச்சி போலத்தோன்றும் சில வார்த்தைகளால் தம்மியல்பை வெளியிட்டார். அது போல இச் சிவானந்த கீதையும் அழியும் வஸ்துவிற்கும் அழியாப் பொருள்களுக்கும் ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்தி தெய்வீக வாழ்க்கை என்ற மாளிகையில் ஒரு சித்திர பீடமாக விளங்குகிறது. தெய்வீக வாழ்க்கை பற்றிய ஒரு சீரான ஆராய்ச்சி நடத்தியவர் என்பதை ஆசிரியரின் இயல்பு நன்கு விளக்குகிறது. ஒரு பௌதீக விஞ்ஞானி தனது நீண்ட காலத் தொடர்ச்சியான சோதனை, ஆராய்ச்சிகளின் பலனை இறுதியில் விளக்கி, ''நான் இது போன்ற காரியங்கள் செய்தேன்; இன்னின்ன கண்டேன்; நீங்களும் இதுபோன்ற ஆராய்ச்சிகள் செய்தால் நிச்சயம் இதனைக் கண்டு கொள்ளலாம்'' என்று விளக்குவது போல, ஆத்மீக விஞ்ஞானி ஸ்ரீ சிவானந்தர் தம் அக வாழ்க்கையைப் பற்றி ஆராய்ந்து, அவ்வுயர்ந்த நிலையில் தாம் கண்ட

பொருள்களையும், தாம் அவற்றைக் காண அனுசரித்த முறைகளையும் இப்புத்தகத்தில் விளம்புகிறார். இப்போதுதான் நமக்கு சிவானந்த கீதை எவ்வாறு ஒரு சுய சரிதையாகவும் சுய சரிதை அல்லாமலும் காட்சி அளிக்கிறது என்பதை நன்கு அறிய முடிகிறது. அமைதியான, மௌனமான நிலையில் சிவானந்த கீதையில் உள்ள கடிதங்கள் நம்மோடு பேசும். நம்மை, வாழ்க்கையின் லக்ஷியத்திற்கு இட்டுச் செல்ல வழிகாட்டியாக இருப்பதோடு, நாம் அழியாத ஆனந்தம் நிறைந்த அகக்கோயிலை அடைவதற்கு அடியெடுத்து வைக்க வேண்டுமென நம் அகத்தினுள் உரைக்கவும் ஆரம்பிக்கும்.

அமைதியும், அழகும், பரிசுத்தமும் கொண்ட இமயமலையிலிருந்து தோன்றி ஓடிவரும் ஜீவநதி கங்கைக் கரையினோரத்திலிருந்து வெளி வரும் இச் சிறு நூல் உலகமெங்கும் வியாபித்திட வெளியிடப் படுகிறது. ஆனந்தமும், அமைதியும், சாந்தமும், சந்தோஷமும் நிறைந்த பெருவெளிக்குச் செல்ல இதை வாசகர்களே! நீங்கள் கையில் எடுத்து கருத்தைச் செலுத்திப் படியுங்கள்.

சிதானந்தா.
ஓம்



1—1—1946

சிவ பக்த சிகாமணி பிரம்ம ஸ்ரீ அப்பைய தீக்ஷிதர் வம்சத்தில், தென் இந்தியாவில், திருநெல்வேலி ஜில்லாவில், பத்தமடை எனும் கிராமத்தில் 1887-ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் 8-ஆம் தினத்தன்று பரணி நக்ஷத்திரத்தில், நான் ஸ்ரீ வெங்குவையருக்கும் ஸ்ரீமதி பார்வதி அம்மைக்கும் புதல்வனுகப் பிறந்தேன்.

குழந்தைப் பருவத்தில் மிகக் குறும்புடையவன் நான். திருச்சியில், எஸ். பி. ஜி. கல்லூரியில் கல்வி பயின்று மலேயாவில் பத்தாண்டுகள் டாக்டராக வாழ்ந்தேன். பின்னர், 1924-ஆம் ஷூ ரிஷிகேசத்தில் சன்னியாசம் பெற்றேன்.

பதினேந்து ஆண்டுகள் தபஸூம் தியானமும் செய்தேன். பத்தாண்டுகள் பிரசங்கப் பிரசாரப் பிரயாணங்கள் செய்தேன். 1936-ஆம் ஆண்டு தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கத்தையும், 1945-ஆம் ஆண்டு அகில உலக சமய சமரச சங்கத்தையும் தோற்றுவித்தேன்.

ஸ்வாமி சிவானந்தா



2—1—1946

நான் சிறு குழந்தையை ஒத்த சுபாவம் உடையவன். எனவே யான் அனைவருடனும் நன்கு பழகி, அவர்களில் ஒருவனாகிறேன்.

நான் எப்பொழுதும் சந்தோஷமும் ஆனந்தமும் நிரம்பியவனாக இருக்கிறேன்; பிறரையும் களிப்படையச் செய்கிறேன்.

பயனளிக்கும் பரிகாசப் பேச்சு நிரம்பியவன் நான். ஆனந்தத்தை ஹாஸ்ய வாயிலாக நான் அளிக்கிறேன்.

நான் அனைவரையும் மதிக்கிறேன். அனைவரையும் முதலில் வணங்குகிறேன்.

இனிமை ததும்பும் பேச்சும், வேகம் மிகுந்த நடையும் கொண்டவன் நான்.

நிற்கினும், நடக்கினும், ஏன் வேலை செய்யும் காலத்தும் நான் ஜபம், தியானம் செய்து வருகிறேன்.

சிவானந்தா



3—1—1946

நான் ஓர் தீவிர உழைப்பாளி. மேற்கொண்ட வேலையில் பூரண கவனம் செலுத்தும் தன்மையுடையவன். கைக் கொண்ட காரியம் பூர்த்தியாலலன்றி அதை நான் கைவிடேன். அவற்றை அவ்வப்போதே செய்து முடிப்பேன். வெகு விரைவில் நான் செயலாற்றும் சக்தி படைத்தவன்.

என்னுல் எனது சேவை மனப்பான்மையை, தொண்டு செய்யும் ஊக்கத்தை ஒடுக்க இயலவில்லை. தொண்டு செய்யாது நான் வாழமுடியாது. தொண்டில் யான் பேரானந்தம் பெறுகிறேன். சேவை என்னை உயர்த்துகிறது. உன்னதமாக்கு கிறது. தொண்டே என்னைப் பரிசுத்தப் படுத்தியது.

பிறரிடமிருந்து வேலை வாங்குவதில் நான் கை தேர்ந்தவன்; பிறரைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறையை நான் நன்கறிவேன். அன்பாலும், சேவையாலும், மதிப்பாலும், தயவாலும் நான் பிறரிடத்து வேலை வாங்குவேன்.

சிவானந்தா



4—1—1946

நான் ஆசனங்கள், தேகப் பயிற்சி செய்வதில் மிக ஒழுங்குடையவன். இன்றும் நான் சிரஸாசனம், சர்வாங்காசனம் இன்னும் சில ஆசனங்களைச் செய்து வருகிறேன். பிராணுயாமங்களை நான் ஒழுங்காகப் பயின்று வருகிறேன். இவை எனக்கு அபூர்வமான தேகாரோக்கியத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கின்றன. பஜனைக் கூடத்தைச் சுற்றி நான் தினந்தோறும் ஓடுகிறேன்.

உயர்ந்த, விசேஷ ஆசனங்களில் அமர்ந்த வண்ணம், ஆர்வமும் ஊக்கமும் நிறைந்த பிரசங்கம் செய்தல் எனக்குக் கடினமான செயலாகும். பிரதான ஆசனம் என் மனதை நோகச் செய்கிறது. நான் எழுந்து ஆசனத்தை எட்ட விலக்கிய பின்னரே பிரசங்கத்தைத் துவக்குவேன். சமய மகாநாடுகளுக்குத் தலைமை வகிக்கையில் நான் விசேஷ ஆசனத்தில் அமருவதே கிடையாது.

தானம் செய்வதில் நான் தனித்ததோர் ஆனந்த மடைகிறேன். எனவே நான் எப்பொழுதும் தானம் வழங்கிய வண்ணமிருக்கிறேன்.

சிவானந்தா



5 - 1—1946

தற்சமயம் எனக்கு வயது 59. நான் எப்போதும் வெகு இளமையாக இருப்பதாகவே உணர்கிறேன். நான் ஆண்மையும் ஆத்ம பலமும் பொருந்தியவன். நான் என்றும் எப்போதும் ஆனந்தம் நிரம்பியவனுகவே இருக்கிறேன். ஆனந்த மிகுதியால் ஆடுகிறேன், பாடுகிறேன், ஓடுகிறேன். ஆனந்த மேலீட்டால் துள்ளிக்குதிக்கிறேன். திடகாத்திரமுள்ள தீரன் நான். வல்லமை பொருந்திய வீரன் நான். எதையும், எத்தகைய உணவையும் ஜீரணிக்கும் சக்திவாய்ந்தவன்.

நான் தொடர்ந்து வேலே செய்துகொண்டு, எழுதிய வண்ணமும் படித்த வண்ணமுமாகவே இருக்கிறேன். நான் ஓய்வு நாட்களுக்காக மலேச்சாரலுக்கோ கடற்கரை நகரங்களுக்கோ செல்வதில்லே. வேலேயை மாற்றி அமைத்துக் கொள்வதே எனக்கு ஓய்வு. தியானம் செய்வது எனக்கு ஏராளமான ஓய்வு தருகிறது.

வேலே செய்வது எனக்குப் பரம சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கிறது; தொண்டு செய்வது ஆனந்த மளிக்கிறது; எழுதுவது இன்பப் படுத்துகிறது; தியானம் ஊக்குவிக்கிறது, சக்தி கொடுக்கிறது; கீர்த்தனம் உற்சாகப்படுத்துகிறது.

சிவானந்தா



6—1—1946

''அஹம் ப்ரம்மாஸ்மி, சிவோஹம், ஸோஹம், சச்சிதானந்த ஸ்வரூபோஹம்''–இதுவே வேதாந்த தியானம் செய்வதற்கு வெகுவாக நான் விரும்பும் சூத்திரமாகும்.

''சிதானந்தப் பாடல்'' எனக்கு மிகப் பிரியமான பாடல்.

ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே
ஹரே க்ருஷ்ண ஹரே க்ருஷ்ண
க்ருஷ்ண க்ருஷ்ண ஹரே ஹரே

என்ற இம்மஹா மந்திரக் கீர்த்தனையே நான் விரும்பும் கீர்த்தனை.

சிவானந்தா



7—1—1946

இத்தருணத்தில் யானே இவ்வுலகில் பெருஞ் செல்வந்தன். என் நெஞ்சம் நிறைந்துள்ளது; நிறையுள்ளம் படைத்தவனுக யான் வாழ்கிறேன். மேலும் ஆண்டவனுக்குச் சொந்தமான பொருளனைத்தும் அடியேனுக்குச் சொந்தமானதே. எனவே நான் அரசர்க்கரசன், மஹாராஜன், ராஜாதி ராஜன், சக்கரவர்த்திகளின் சக்கரவர்த்தி அந்தோ! உலகையாளும் சாதாரண மன்னர்களைக் கண்டு பரிதாபமடைகிறேன். அவர்களுக்காகப் பச்சாதாபப்படுகிறேன். ஆஹா! என் ராஜ்யம் எல்லையற்றது, வரையற்றது; என் பொக்கிஷம் குறையாதது.

நான் பெறும் இன்பம் என்றும் வற்றாதது. என் செல்வம் எக்காலத்தும் அழியாதது. அளவிட வொண்ணாதது. என்ன விநோதம்! இவை அனைத்தையும் நான் துறவினுல் பெற்றேன்! துறவு, ஓய்வொழிவில்லாத் தொண்டு, தன்னலமற்ற சேவை, கீர்த்தனம், தியானம் இவற்றால் நான் இவ்வுயர்ந்த நிலையை அடைந்தேன்!

சிவானந்தா



8—1—1946

நான் உயரமானவன். எனது உயரம் 6 அடி. உரம் நிறைந்த உடலும், அமைப்பில் ஒத்த அங்கங்களும் கொண்டவன். சிறுவயதில் வியாயாமத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவன்.

ஏகாதசி தினத்தன்று, ஒரு துளி நீரேனும் அருந்தாது நான் உபவாசம் இருக்கிறேன். ஞாயிற்றுக்கிழமை தோறும் நான் பாலும் பழமுமே அருந்துகிறேன்; அன்று உப்பும் சேர்த்துக் கொள்வதில்லே. நான் ஓர் சாதாரண, எளிய இயல்பான வாழ்க்கை வாழ்பவன். என்னிடத்தே இளமை ஊற்றுப் பெருக்கெடுத்தோடுகிறது. நான் ஆனந்த அனுபவத்தால் சுடர்விட்டொளிர்கிறேன். நான் உபவாசம் அனுஷ்டிக்கிறேன். தினந்தோறும் உலாவுகிறேன், ஓய்வெடுத்துக் கொள்கிறேன். குளிக்கிறேன். சூரிய ஒளியில் நின்று சூரிய ஸ்னானமும் செய்கிறேன். நாள்தோறும் தேகாப்பியாசம் பயிலுகிறேன். எனவே நான் பூரண சுதந்திரனுகவும், சக்திமானுகவுமிருக்கிறேன். என்னிடத்து அழகும், ஆண்மையும் நிறைந்துள்ளது. சமநிறையும் சரீர திடமும் பெற்றவன் நான்.

ஓம் ஓம் ஓம்

சிவானந்தா



9—1—1946

இயற்கை, இசை, கலை, கவிதை, தத்துவ ஞானம், அழகு, நற்குணங்கள், ஏகாந்தம், தியானம், யோகம், வேதாந்தம் முதலியன யாவும் எனக்குப் பிரியமானவை.

நான் தாழ்மையானவன், எளிமையானவன், கள்ளம் கபடமற்றவன், நேர்மையானவன், முற்றிலும் பொறுமையுடையவன், யாவரையும் நேசிப்பவன், கருணையுடையவன், பச்சாத்தாபப் படுபவன். அன்றியும், தடையற்ற, தாராள மனப்பான்மையை உடையவன்.

தைரியமும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த மனிதன் நான். மானுவமானங்களைச் சகித்திடுபவன், குற்றங்களையும் பொறுத்திடுபவன், மன்னிக்கும் மனம் படைத்தவன். பழிக்குப் பழிவாங்கும் தீய குணத்திலிருந்து விடுபட்டவன். தீமை செய்தாற்கும் நன்மை செய்பவன். எனக்குத் துன்பம் விளைத்த மனிதனுக்கு நான் இன்பத்துடனும், அன்புடனும் தொண்டு செய்கிறேன்.

சிவானந்தா



10—1—1946

கங்கை, இமயமலை எனக்குப் பிரியமானவை. கங்கா மாதா என் அன்னை, தெய்வ அன்னை. இமவான் என் தந்தை, தெய்வத் திருத் தந்தை. கங்கையில் மூழ்கி நான் களிப்பெய்துகிறேன், நிம்மதி அடைகிறேன். நான் அன்னை கங்கையை வழிபடுகிறேன். அங்கு மீன் இனங்களுக்கு ஆகாரம் கொடுக்கிறேன்.

அன்னை கங்கைக்கு ஆரத்தி காட்டுகிறேன். அவளிடத்து பிரார்த்தனை செய்கிறேன். அவளை வணங்குகிறேன். கங்கையின் பெருமையை கானம் செய்கிறேன். கங்கையின் அழகையும், அமைப்பையும், மாண்பையும், மகிமையையும் எழுதி இன்புறுகிறேன்.

கங்கை எனக்கு உண்டி கொடுத்தாள், உள மகிழ்ச்சி அளித்தாள், சாந்தி அளித்தாள், உபநிஷத்துக்குள் கோஷிக்கும் சத்தியத்தைப் போதித்தாள். ஆஹா! என் அம்மையே! அமுதே! அழகிய கங்கையே! வாழ்க நின் நாமம்! வாழ்க நின் மகிமை!

சிவானந்தா



11—1—1946

பகவான் புத்தரைப் போன்றது எனது தினசரி கிரமம்—ஒழுங்குமுறை. நான் எப்போதும் என் அறையிலேயே தங்குகிறேன். ஜபம் செய்கிறேன். தியானிக்கிறேன். கீர்த்தனம் செய்கிறேன். தெய்வத்திரு நூல்களைப் படிக்கிறேன். எழுதுகிறேன். சேவை செய்வதற்கும், பேட்டி தருவதற்கும், வேலை செய்வதற்கும் நான் வெகு குறுகிய காலமே என் அறையை விட்டு வெளியே வருகிறேன்.

வெகு குறைவாகப் பேசுகிறேன், வெகுவாகச் சிந்திக்கிறேன், தியானிக்கிறேன். செயலாற்றவும், சேவை செய்யவும் நான் பெரிதும் ஆசைப் படுகிறேன்.

ஒரு நொடியேனும் நான் வீணுக்குவதில்லை. எப்பொழுதும் ஏதாவது ஓர் வேலையில் ஈடுபட்டவனுகவே இருப்பேன். ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட முறையான வாழ்க்கையையே நான் வாழ்கிறேன். நான் எந்நேரத்தும் ஆத்ம பூஜை செய்து கொண்டு பிறருக்கு நலன் பயக்கும் செயல்களைச் செய்து வருகிறேன்.

ஓம் ஓம் ஓம்

சிவானந்தா



12—1—1946

பகவத் கீதையும், பாகவதமும், உபநிஷதங்களும், யோக வாசிட்டமும், அவதூத கீதையும் விவேக சூடாமணியும் எனக்கு, என்றும் இணை பிரியாத் தோழர்கள்.

சேவையும் - பக்தியும் - யோகமும் - ஞானமும் கூடிய ஓர் அபூர்வப் பிறவி நான். நான் ஸ்ரீமத் சங்கர பகவத் பாதாசாரியாரின் வழி பற்றிச் செல்பவன். ஓர் கேவல அத்வைத வேதாந்தி. நான் வாய் அளவுக்கு மட்டும் பேசும் வரட்டு வேதாந்தியல்ல, வாழ்க்கையிலும் வேதாந்தத்தை நடத்திக்காட்டுபவன்.

நான் ஒன்றுபட்ட யோகத்தை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்கிறேன், அதையே உலகுக்கும் எடுத்துரைக்கிறேன். நான் அஹிம்சை, சத்தியம், பிரம்மசரியம் இவற்றைக் கடைப்பிடிக்கிறேன்.

வாழ்க ஸ்ரீமத் சங்கர பகவத் பாதாசாரியார்.

சிவானந்தா



13—1—1946

எம்மதத்தைச் சார்ந்தவராயினும் மகாத்மாக்களையும், முனீஸ்வரர்களையும், சாதுக்களையும், தீர்க்கதரிசிகளையும் நான் மதிக்கிறேன், பணிகிறேன். உலகிலுள்ள சகல கொள்கைகளையும், மதங்களையும், மார்க்கங்களையும், மதிக்கிறேன், சிலாகிக்கிறேன்.

அனைவருக்கும் சேவை செய்கிறேன். அனைவரையும் அன்பு செய்கிறேன், அவர்களிடத்தும் என் ஆண்டவனைக் காண்கிறேன். நான் என் சத்தியங்களை எப்போதும் காப்பாற்றுகிறேன். கொடுத்த வாக்குப்படி நடந்தே தீருவேன். ஏழை எளியோருக்குத் தொண்டு செய்வதில் எல்லையில்லா ஆனந்தம் எய்துகிறேன். கழுதைகளையும், கற்களையும், நாய்களையும், ஏன் உலகில் காணும் பொருள்களனைத்தையும் நான் மானஸீகமாக வணங்குகிறேன். என்னைக்காட்டிலும் வயதில் முதிர்ந்தவர்களையும், சாதுக்களையும் நான் வணங்குகிறேன். அவர்களிடத்து கண்யத்துடன் பழகுகிறேன். நான் அனைவருக்கும் கீழ்ப்படிந்து, உண்மையான, தன்னலமற்ற, சேவையால் அனைவரையும் மகிழ்விக்கின்றேன்.

அதிதிகளிடத்து அதிக கவனமாக நடந்து கொள்கிறேன். அவர்களை உபசரிக்கிறேன். அவர்களுக்குச் சேவை செய்வதற்காக இங்குமங்கும் ஓடியாடி வேலை செய்கிறேன். நோயாளிகளுக்கும், சாதுக்களுக்கும் கால்களைப் பிடித்துவிட்டுச் சேவை செய்கிறேன்.

சிவானந்தா



14—1—1946

எனக்கு வரும் கடிதங்களுக்கு நான் உடனுக்குடன் பதிலளிப்பேன். ஒரே சமயத்தில் நான் பல செயல்கள் செய்து வருகிறேன். மின்சார வேகத்தில் நான் எழுதுகிறேன்.

என்னிடத்திலுள்ள பொருள்களனைத்தையும் நான் உடனே செலவழித்துவிடுகிறேன். நான் வெகுவாரியாகக் கொடையளிக்கிறேன். எனக்கென நான் எதையும் வைத்துக்கொள்வதில்லை. என் சீடர்களுக்கும், எளியாருக்கும் உணவு அளிப்பதில் பெரிதும் ஆனந்திக்கிறேன். நான் அவர்களுக்கு அன்னையைப்போல் இருக்க அவாவுறுகிறேன். உண்மையில் நான் அவர்களிடத்து அன்னையைப்போலவே அன்பு கொள்கிறேன்.

என் வாழ்க்கையில் நான் பயின்றுள்ள காரியங்களையே நான் பிறருக்கு எடுத்துரைக்கிறேன். நான் என்னுள் நோக்குவேன், என்னையே சோதிப்பேன், மீண்டும் மீண்டும் பரிசோதிப்பேன், என்னைப் பற்றி சிந்தித்தும் பார்ப்பேன். சன்மார்க்க நாட் குறிப்பு, தினசரி ஒழுங்கு முறை, சன்மார்க்கத் தீர்மானங்கள் அல்லது சபதங்கள் என்ற இம்மூன்றும் எனக்குத் திரிசூலமாக உதவுகின்றன.

சிவானந்தா



15—1—1946

நான் என் குருதேவருக்கு மிகுந்த பய பக்தியுடன், உண்மையுடன், நம்பிக்கையுடன் சேவை செய்தேன். அதன் மூலம் வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமான, பல உபயோகமுள்ள, முக்கிய படிப்பினைகளை, போதனைகளைக் கற்றுக் கொண்டேன்; பல தெய்வீகக் குணங்களையும் வளர்த்தேன்.

என் பரிவ்ராஜக வாழ்க்கையில் நான் உணவின்றி எங்கும் சுற்றினேன். குளிர் காலங்களில் தெரு ஓரங்களில் போதிய ஆடையின்றிப் படுத்து இரவுகளைக் கழித்தேன். உலர்ந்த ரொட்டியை நீரில் ஊறவைத்து உட்கொண்டேன்.

ஆயினும் என் கொள்கைகளையும், இலட்சியங் களையும் தீவிரமாகக் கைக்கொண்டேன். நான் அதிகமாக வாதிப்பதில்லை. அமைதியிலேயே யான் வாழ்கிறேன்.

சிவானந்தா



16—1—1946

அகில உலக சமாதானத்திற்காகவும், நோயால் வாடும் மக்களின் சாந்தி–ஆரோக்கியத்திற்காகவும், இறந்துபோன ஆத்மாக்களின் அமைதிக்காகவும், பேயாய்த்திரியும் ஜீவன்களின் விடுதலைக்காகவும் நான் பிரார்த்தனையும், கீர்த்தனமும் செய்கிறேன்.

கங்கையில் நீராடும் பேறு பெறப் பெரிதும் அவாவுறும் பக்தர்களின் பெயரைச் சொல்லி நான் கங்கையில் நீராடுகிறேன்.

நான் உலகிலுள்ள மதங்களைச் சார்ந்த தலை சிறந்த மகாத்மாக்களின் நாமங்களை பஜனைக் கூட்டத்தில் பாடுகிறேன். சர்வ மகாத்மாக்களின் ஞாபகார்த்த தினத்தையும், சர்வ பித்ரு தினத்தையும் நான் கொண்டாடுகிறேன்.

ஓம் ஓம் ஓம்

சிவானந்தா



17—1—1946

பிரக்ஞானம் பிரம்ம, அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி, தத்வமஸி, அயம் ஆத்மா ப்ரஹ்ம.

ஸத்யம், ஞானம், அனந்தம், ப்ரஹ்ம, சாந்தம், சிவம், அத்வைதம்.

அஹம் ஆத்மா குடாகேஸ. அஹம் ஆத்மா நிராகார ஸர்வவ்யாபி ஸ்வபாவத:

ப்ரஹ்ம ஸத்யம் ஜகத் மித்யா
ஜீவோ ப்ரஹ்மைவ நாபர:

அகர்த்தா அபோக்தா அஸங்க, சாக்ஷி அஜோ நித்ய: ஸாஸ்வதோயம் புராணோ

ஜ்யோதிஷாமபி தத் ஜோதி:

மேலே கூறிய மந்திரங்களை நான் எப்போதும் தியானிக்கிறேன்.

சிவானந்தா



18—1—1946

விழுந்தவர்களை எழுப்புவதும், அந்தகருக்கு வழிகாட்டுவதும், நான் பெற்றுள்ள பொருளைப் பலருடன் பகிர்ந்து கொள்வதும் துன்பமடைந்த வரின் துயர் நீக்கி அவர்களுக்கு இன்பமளிப்பதும், கஷ்டப்படும் மக்களைக் காப்பாற்றி ஊக்குவிப்பதுமே என் இலக்ஷியம், என் கொள்கை, என் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்.

இறைவனிடத்து பூரண நம்பிக்கையும் விசுவாசமும் கொள்வதும், அண்டை அயலாரை என் ஆத்மாவைப் போல் நேசிப்பதும், ஆண்டவனை என் மனம், மொழி, மெய்யால் அன்பு செய்வதும், பசுக்களையும், மிருகங்களையும், பெண்களையும், குழந்தைகளையும் காப்பதும் என் கருத்து, நோக்கு, இலக்ஷியம்.

அன்பே எனது குறிப்புச் சொல். ஸஹஜ சமாதி அல்லது இயற்கையான, தொடர்ச்சியான உயர்ந்த, ஆத்மீக உணர்ச்சி நிறைந்த நிலையை அடைவதே என் இலக்ஷியம்.

சிவானந்தா

இருபது ஆன்மீக போதனைகள்

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

1. நான்கு மணிக்கு எழுந்திருங்கள். ஜபம், தியானம் செய்யுங்கள்.

2. சாத்வீக ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வயிறு நிறைய உணவு எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

3. பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமர்ந்து ஜபம் தியானம் செய்யுங்கள்.

4. தியானத்திற்கென தனி அறையை பயன் படுத்துங்கள்.

5. உங்கள் வருவாயில் பத்தில் ஒரு பங்கினை அல்லது ரூபாய்க்கு பத்து பைசாக்களை தர்மம் செய்யுங்கள்.

6. தினசரி பகவத் கீதையில் ஒரு அத்தியாயம் படியுங்கள்.

7. வீர்ய சக்தியைக் காப்பாற்றுங்கள். தனியாகப் படுத்துத் தூங்குங்கள்.

8. புகை பிடித்தல், போதை தரும் பானம், உயர்தர உணவு இவைகளை விட்டு விடுங்கள்.

9. ஏகாதசி தினம் உபவாசம் இருங்கள் அல்லது பால் பழங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

10. தினசரி 2 மணி நேரம் மௌனத்தையும், சாப்பிடும்பொழுது மௌனத்தையும் கடைபிடியுங்கள்.

11. எந்நிலையிலும் உண்மையே பேசுங்கள். கொஞ்சமாக இனிமையாகப் பேசுங்கள்.

12. தேவைகளை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். திருப்தியாக சந்தோஷமாக வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

13. மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை புண்படுத்தாதீர்கள். எல்லோரிடமும் அன்பாக இருங்கள்.

14. நீங்கள் செய்த தவறுகளை நீங்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

15. வேலைக்காரர்களையே நம்பி இருக்காதீர்கள். சுய தேவைகளை நீங்களே பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

16. படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனும் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்னும் கடவுளைத் தியானியுங்கள்.

17. உங்கள் கழுத்திலோ அல்லது சட்டைப் பையிலோ ஜபமாலை ஒன்றை வைத்திருங்கள்.

18. எளிமையான வாழ்க்கையும், உயர்ந்த எண்ணமும் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகக் கருத வேண்டும்.

19. சாது, சன்யாசி, ஏழை எளியோர்களுக்கு உதவ வேண்டும்.

20. கடமையை நிறைவேற்றுவதில் ஒரு பொழுதும் பின் வாங்காதீர்கள் தினசரி ஆன்மீக நாட் குறிப்பினை எழுதி வாருங்கள்.

சிவானந்தரின் பத்து கட்டளைகள்

1. சத்யம், அஹிம்ஸை, பிரம்மசர்யம் இவைகளை அப்பியாசம் செய்.

2. நல்லவனாக இரு. நன்மை செய்.

3. பெருந்தன்மையாக இரு.

4. யாவரிடமும் பிரியமாக இரு.

5. எல்லோருக்கும் தொண்டு செய். எல்லோரிடமுமுள்ள ஈஸ்வரனுக்குத் தொண்டு செய். எல்லோரிடமும் அன்பாக இரு.

6. உன்னிடமுள்ளதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்.

7. தானம் கொடு, தூய்மைப்படுத்து, தியானம் செய், ஞானம் பெறு.

8. சரியாக யோசனை செய், சரியாக நட.

9. யாவற்றிலும் ஒரே ஆத்மாவைப் பார். ஒவ்வொரு முகத்திலும் கடவுளைப் பார்.

10. நான் எங்கும் வியாபித்திருக்கும் அழிவற்ற ஆத்மா என்று உணர்வாயாக.

சமரஸப் பிரார்த்தனை

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

ஓம்—கருணையும் அன்பும் நிறைந்த இறைவா!

உனைத் தொழுது வணங்குகின்றோம்;
நீ எங்கும் உள்ளாய், எல்லாம் வல்லாய், எல்லாம் அறிவாய்;
நீ ஸச்சிதானந்தப் பொருள், மெய்ப்பொருளும்,
மெய்யறிவும், பேரின்பமும் நீயே;
எல்லா உயிர்களிலும் உறைபவன் நீயே;

ஓம்—தயாபரத் தெய்வமே!

உணரும் உள்ளமும், சமநோக்கும், தூய அன்பும்,
மெய்யறிவும் எமக்குத் தந்தருள்க!
மயக்கத்தை எதிர்க்கவும், மனதை வெல்லவும்,
உள்ளத்தில் ஒளிரும்
தெய்வீகத் தன்மையை எமக்குத் தந்தருள்க;
ஆணவம், துராசை, வெறுப்பு, பேராசை, காமம்,
வெகுளி இவை பற்ருது எம்மைக் காத்தருள்க;
ஆன்மீக உணர்ச்சிகளை எமது உள்ளத்தில் நிரப்பி அருள்க;

ஓம்-உலகாளும் ஜெகதீசா!

எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும் உனையே யாம்
காண்போமாக;
எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும் உனையே யாம்
வழிபடுவோமாக;
எப்பொழுதும் உனையே யாம் சிந்தித்து வருவோமாக;
எப்பொழுதும் உன் மகிமைகளை யாம் பாடுவோமாக
எப்பொழுதும் உன் திருநாமம் எங்கள் நாவில் இருக்கட்டும்;
என்றென்றும் உனிலேயே யாம் நிலைத்திருப்போமாக.